

Edge® 510
Benutzerhandbuch



Januar 2013 190-01531-32_0A

Inhaltsverzeichnis

Einführung

⚠ **WARNUNG**

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung des Geräts folgende Aufgaben aus, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

1. Bringen Sie das Gerät mit der Standardhalterung (Seite 1) oder der vorgesetzten Halterung an (Seite 1).
2. Schalten Sie das Gerät ein (Seite 2).
3. Suchen Sie nach Satelliten (Seite 3).
4. Beginnen Sie Ihre Tour (Seite 3).
5. Laden Sie das Gerät auf (Seite 1).
6. Registrieren Sie das Gerät (Seite 14).
7. Laden Sie die Tour auf Garmin Connect™ hoch (Seite 8).

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den Mini-USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

HINWEIS: Das Gerät kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F) liegt.

1. Heben Sie die Schutzkappe ① über dem Mini-USB-Anschluss ② an.



2. Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
3. Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
4. Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.

   Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet sich das Gerät ein.
5. Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Ein vollständig aufgeladener Akku hält ca. 15 Stunden, bevor er erneut aufgeladen werden muss.

Informationen zum Akku

⚠ **WARNUNG**

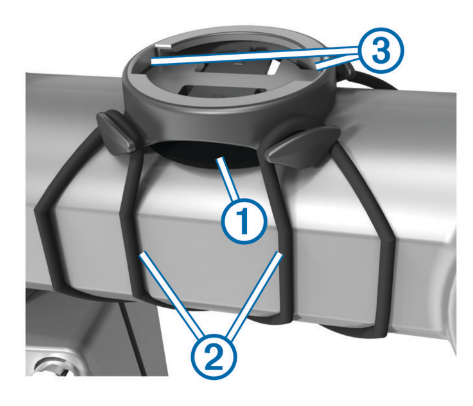
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

Befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Edge gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Sie können die Fahrradhalterung am Vorbau oder am Lenker anbringen.

1. Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge, damit das Gerät die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
2. Platzieren Sie die Gummiunterlage ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

   Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



3. Setzen Sie die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
4. Befestigen Sie die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
5. Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
6. Drücken Sie den Edge leicht nach unten, und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.



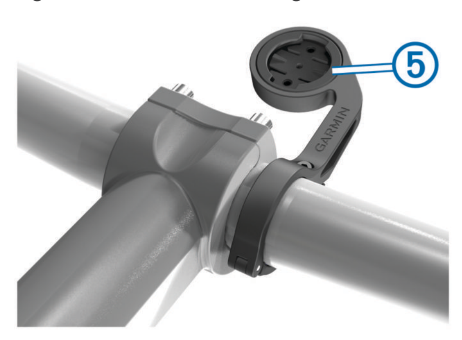
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

1. Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge, damit das Gerät die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
2. Entfernen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.



3. Wenn Sie die Ausrichtung der Halterung ändern möchten, entfernen Sie die zwei Schrauben an der Rückseite der Halterung ③. Drehen Sie dann das Verbindungsstück ④, und setzen Sie die Schrauben wieder ein.
4. Wenn der Lenker einen Durchmesser von 26 mm hat, legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker.

5 Setzen Sie das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage oder den Lenker (Durchmesser von 31,8 mm).
6 Setzen Sie die Schraube wieder ein.
 HINWEIS: Garmin® empfiehlt ein Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll). Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
7 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.



8 Drücken Sie den Edge leicht nach unten, und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

Entnehmen des Edge

1 Drehen Sie den Edge im Uhrzeigersinn, um das Gerät zu entsperren.
2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Einschalten des Geräts

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, werden Sie aufgefordert, Systemeinstellungen und Profile zu konfigurieren (Seite 10).

1 Halten Sie ⏻ gedrückt.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3 Wenn das Gerät über einen Herzfrequenzsensor und einen GSC™ 10 verfügt, aktivieren Sie die ANT+™ Sensoren während Sie die Einstellungen vornehmen.
 Weitere Informationen zu ANT+-Sensoren finden Sie auf Seite 5.

Tasten



①	⏻	Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②	⟲	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.
③	▶	Drücken Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten oder anzuhalten.

Übersicht über das Hauptmenü

Über das Hauptmenü können Sie schnell auf alle Funktionen des Edge zugreifen.

🚲 >	Wählen Sie diese Option, um das Fahrradprofil zu ändern.
FAHREN	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen.
Strasse >	Wählen Sie diese Option, um das Aktivitätsprofil zu ändern.
📁	Wählen Sie diese Option, um das Protokoll, Strecken und Trainings zu verwalten.
🛠	Wählen Sie diese Option, um das Einstellungsmenü anzuzeigen.

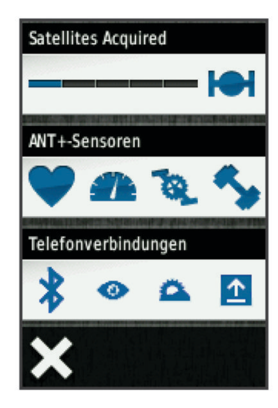
Verwenden des Touchscreens

- Wenn die Stoppuhr läuft, tippen Sie auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
 Mit dem Schnellzugriffs-Menü-Overlay können Sie während einer Tour die Einstellungen und Suchfunktionen nutzen.
- Wählen Sie ✓, um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.
- Wählen Sie ✕, um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie ↶, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie ⌂, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Wählen Sie ↑ bzw. ↓, um einen Bildlauf durchzuführen.
- Wählen Sie ((•)), um die Statusseite der Sensoren und Verbindungen anzuzeigen.
- Wählen Sie 🗑, um ein Element zu löschen.

Anzeigen der Statusseite der Sensoren und Verbindungen

Auf der Statusseite der Sensoren/Verbindungen werden der Status der Satellitensignale, der ANT+-Sensoren und des Smartphones angezeigt.

 Wählen Sie im Hauptmenü die Statusleiste oben auf der Seite aus.



Die Statusseite der Sensoren und Verbindungen wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine Suche durch. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

Verwenden der Beleuchtung

- Sie können jederzeit eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm auswählen, um die Beleuchtung einzuschalten.
- Wählen Sie ⏻, um die Bildschirmhelligkeit und die Dauer anzupassen.



Erfassen von Satellitensignalen

Bevor Sie die GPS-Tracking- und -Navigationsfunktionen verwenden können, müssen Sie Satellitensignale erfassen.

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.

   Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.

2 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **FAHREN**.

3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

   Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

   TIPP: Bleiben Sie stehen, bis die Stoppuhrseite angezeigt wird (Seite 3).

Training

Beginnen der Tour

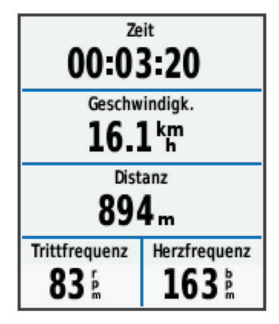
Bevor Sie Geschwindigkeit und Distanz aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen (Seite 3) oder das Gerät mit einem optionalen ANT+-Sensor koppeln.

HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr läuft.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **FAHREN**.

2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

3 Wählen Sie ▶, um die Stoppuhr zu starten.



4 Fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

5 Tippen Sie bei Bedarf auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.

6 Wählen Sie ▶, um die Stoppuhr zu stoppen.

7 Wählen Sie **Speichern**.

Alarme

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Alarmeinstellungen werden zusammen mit dem Aktivitätsprofil gespeichert.

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, einen GSC 10 oder einen Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone (Seite 5) verwenden.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✱ > **Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie ein Profil.

3 Wählen Sie **Alarme**.

4 Wählen Sie **Herzfrequenz**, **Trittfrequenz** oder **Leistung**.

5 Schalten Sie den Alarm ein.

6 Geben Sie die Mindest- und Höchstwerte ein, oder wählen Sie einen Bereich aus.

7 Wählen Sie ✔.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (Seite 12).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät eine bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✱ > **Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.

3 Wählen Sie **Alarme**.

4 Wählen Sie **Zeit**, **Distanz** oder **Kalorie**.

5 Schalten Sie den Alarm ein.

6 Geben Sie einen Wert ein.

7 Wählen Sie ✔.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (Seite 12).

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und dann auf das Gerät übertragen. Trainings können jedoch auch direkt auf dem Gerät erstellt und gespeichert werden.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Bevor Sie eine Strecke von Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Seite 8).

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/workouts auf.

3 Erstellen Sie ein neues Training.

4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
6 Wählen Sie ▆ > **Trainings**.
7 Wählen Sie das gewünschte Training aus.
8 Wählen Sie **Training starten**.

Erstellen von Trainings

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ▆ > **Trainings** > ✚.
   Ein neues Training wird angezeigt. Für den ersten Abschnitt ist standardmäßig kein Ziel definiert, und er kann zum Aufwärmen verwendet werden.
2 Wählen Sie **Name**, und geben Sie einen Namen für das Training ein.
3 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
4 Wählen Sie einen Abschnitt aus und dann die Option **Trainingsabschnitt bearbeiten**.
5 Wählen Sie **Dauer**, um anzugeben, wie der Abschnitt gemessen werden soll.
   Beispielsweise können Sie **Distanz** wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.
   Wenn Sie **Öffnen** wählen, können Sie jederzeit ⟲ wählen, um den Abschnitt zu beenden.
6 Geben Sie bei Bedarf einen Wert in das Feld **Dauer** ein.
7 Wählen Sie **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.
   Beispielsweise können Sie **Herzfrequenz** wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.
8 Wählen Sie bei Bedarf einen Sollwertbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.
   Beispielsweise können Sie einen Herzfrequenzbereich auswählen. Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenz-Bereich über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Nachricht an.
9 Wählen Sie bei Bedarf im Feld **Pausen-Runde** die Option ✓ aus.
   Während einer Pausen-Runde läuft die Stoppuhr weiter, und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.
10 Wählen Sie ✓, um den Abschnitt zu speichern.
11 Wählen Sie ⮌, um das Training zu speichern.

Wiederholen von Trainingsabschnitten

Bevor Sie einen Trainingsabschnitt wiederholen können, müssen Sie ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

1 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
2 Wählen Sie **Dauer**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wiederholen**, um einen Abschnitt einmal oder mehrere Male zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt zehn Mal wiederholen.
   - Wählen Sie **Wiederholen bis**, um einen Abschnitt für eine bestimmte Dauer zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt über einen Zeitraum von 60 Minuten wiederholen oder bis eine Herzfrequenz von 160 Schlägen pro Minute erreicht wurde.
4 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.
5 Wählen Sie ✓, um den Abschnitt zu speichern.

Starten von Trainings

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ▆ > **Trainings**.
2 Wählen Sie ein Training aus.
3 Wählen Sie **Training starten**.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsabschnitts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Abschnitt anzeigt.

Anhalten von Trainings

- Sie können jederzeit die Option ⟲ wählen, um einen Trainingsabschnitt zu beenden.
- Sie können jederzeit die Option ▶ wählen, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Sie können jederzeit die Option ⌂ > ▆ > **Trainings** > **Training abbrechen** wählen, um das Training zu beenden.

Bearbeiten von Trainings

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ▆ > **Trainings**.
2 Wählen Sie ein Training aus.
3 Wählen Sie ✎.
4 Wählen Sie einen Abschnitt aus und dann die Option **Trainingsabschnitt bearbeiten**.
5 Ändern Sie die Attribute des Abschnitts, und wählen Sie ✓.
6 Wählen Sie ⮌, um das Training zu speichern.

Löschen von Trainings

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ▆ > **Trainings**.
2 Wählen Sie ein Training aus.
3 Wählen Sie ✎ > 🗑 > ✓.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

1 Beginnen Sie Ihre Tour.
2 Wechseln Sie zur Seite „ Virtual Partner“, um anzuzeigen, wer in Führung liegt.



3 Verwenden Sie bei Bedarf die Option ✚ bzw. ━, um die Geschwindigkeit des Virtual Partner während der Tour anzupassen.

Strecken

Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:
Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Antreten gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität: Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Folgen einer vorhandenen Tour von Garmin Connect: Sie können eine Strecke von Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem die Strecke auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihr folgen oder gegen die vorhandene Zeit antreten.

Erstellen von Strecken auf dem Gerät

Um eine Strecke zu erstellen, müssen Sie bereits absolvierte Aktivitäten mit GPS-Trackdaten auf dem Gerät gespeichert haben.

1. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Strecken** > ✚.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus, auf der die Strecke basieren soll.
3. Geben Sie einen Namen für die Strecke ein.
4. Wählen Sie ✔.

   Die Strecke wird in der Liste angezeigt.
5. Wählen Sie die Strecke aus, und überprüfen Sie die Streckendaten.
6. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Einstellungen**, um die Streckenfunktionen zu bearbeiten.

   Beispielsweise können Sie den Namen der Strecke ändern oder den Virtual Partner aktivieren.
7. Wählen Sie ↶ > **FAHREN**.

Nachfahren von Strecken aus dem Internet

Bevor Sie eine Strecke von Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Seite 8).

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2. Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3. Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
4. Wählen Sie **An Gerät senden**.
5. Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
6. Wählen Sie ■ > **Strecken**.
7. Wählen Sie die Strecke aus.
8. Wählen Sie **FAHREN**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie ▶, um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.

  HINWEIS: Sobald Sie ▶ auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen.

  Wenn Sie von der Strecke abweichen, zeigt das Gerät eine Meldung an.

Ändern der Streckengeschwindigkeit

1. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus.
3. Wählen Sie **FAHREN**.
4. Wechseln Sie zur Seite Virtual Partner.
5. Verwenden Sie ✚ bzw. ━, um den zeitlichen Prozentsatz anzupassen, der für die Streckenbewältigung angesetzt wird.

   Wenn Sie die Streckenzeit beispielsweise um 20 % verbessern möchten, müssen Sie eine Streckengeschwindigkeit von 120 % eingeben. Sie treten dann gegen den Virtual Partner an und müssen eine 30-minütige Strecke in 24 Minuten zurücklegen.

Anhalten einer Strecke

1. Tippen Sie auf den Bildschirm, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
2. Wählen Sie 🔍 > **Strecken** > **Navigation beenden**.

Löschen einer Strecke

1. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus.
3. Wählen Sie 🗑 > ✔.

Bestzeiten

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour.

Wiederherstellen persönlicher Bestzeiten

Sie können eine zuvor gespeicherte Version einer persönlichen Bestzeit wiederherstellen.

1. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Persönliche Bestzeiten**.
2. Wählen Sie ↶.
3. Wählen Sie eine Bestzeit und dann ✔.

   HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (Seite 6)
- Leistungsbereiche (Seite 7)
- Geschwindigkeitsbereiche (Seite 5)

Einrichten von Geschwindigkeitsbereichen

Das Gerät enthält mehrere unterschiedliche Geschwindigkeitsbereiche, die von einer sehr langsamen Geschwindigkeit bis zur maximalen Geschwindigkeit reichen. Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche auf dem Gerät oder über Garmin Connect anpassen.

1. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✂ > **Trainingszonen** > **Tempo**.
2. Wählen Sie einen Bereich aus.

   Sie können einen benutzerdefinierten Namen für den Bereich eingeben.
3. Geben Sie die Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit ein.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 für alle Bereiche.

ANT+-Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+-Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter http://buy.garmin.com.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie nicht über einen Herzfrequenzsensor verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.



2 Befeuchten Sie beide Elektroden ② auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3 Wenn der Herzfrequenzsensor über einen Kontaktstreifen ③ verfügt, befeuchten Sie den Kontaktstreifen.

4 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe.

Das Garmin Logo sollte von vorne lesbar sein.

5 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

TIPP: Werden die Herzfrequenzdaten fehlerhaft oder gar nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen (Seite 6). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz, die minimale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✂ > **Trainingszonen** > **Herzfrequenz**.

2 Geben Sie die Werte für die maximale und minimale Herzfrequenz und für die Herzfrequenz in der Ruhepause ein.

Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.

3 Wählen Sie **Basierend auf:**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenz-Bereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenz-Bereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Bereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf Seite 16 verwenden, um die besten Herzfrequenz-Bereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden.

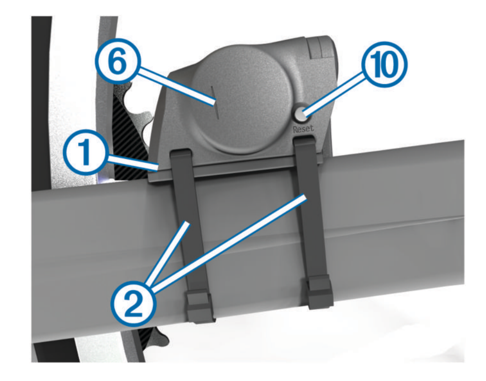
Anbringen des GSC 10

HINWEIS: Wenn Sie nicht über einen GSC 10 verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

Damit der Edge Daten empfängt, müssen beide Magneten an den entsprechenden Markierungslinien ausgerichtet sein.

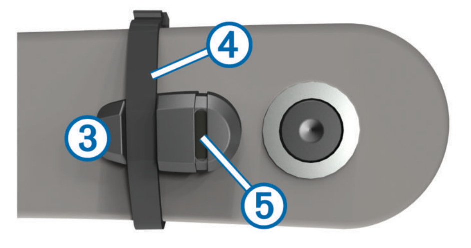
1 Bringen Sie den GSC 10 auf der hinteren Kettenstrebe (auf der dem Antrieb gegenüberliegenden Seite) an.

2 Platzieren Sie bei Bedarf die flache ① oder dreieckige Gummiunterlage zwischen dem GSC 10 und der Kettenstrebe, um die Stabilität zu erhöhen.



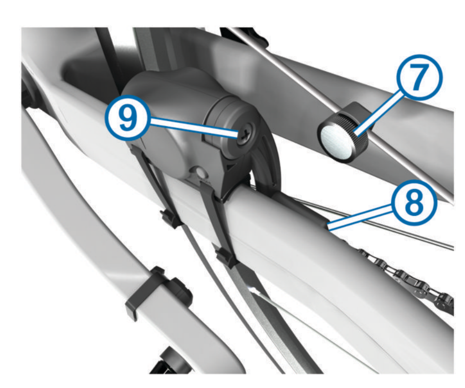
3 Befestigen Sie den GSC 10 lose mit zwei Kabelbindern ②.

4 Montieren Sie den Pedalmagneten ③ mithilfe des Klebesockels und eines Kabelbinders ④ an der Tretkurbel.



Der Abstand zwischen Pedalmagnet und GSC 10 darf nicht mehr als 5 mm betragen. Die Markierungslinien ⑤ auf dem Pedalmagneten müssen auf die Markierungslinien ⑥ am GSC 10 ausgerichtet sein.

5 Schrauben Sie den Speichenmagneten ⑦ vom Plastikteil ab.



6 Positionieren Sie die Speiche in der Rille des Plastikteils, und ziehen Sie sie leicht fest.

   Der Speichenmagnet muss nicht auf den GSC 10 zeigen, wenn zwischen dem Sensorarm und der Speiche nicht genügend Platz ist. Der Speichenmagnet muss auf die Markierungslinie ⑧ am Sensorarm ausgerichtet sein.

7 Lösen Sie die Schraube ⑨ am Sensorarm.

8 Verschieben Sie den Sensorarm so, dass der Abstand zum Speichenmagneten maximal 5 mm beträgt.

   Sie können den GSC 10 auch näher zu einem der Magneten kippen, um die Ausrichtung zu optimieren.

9 Wählen Sie auf dem GSC 10 die Option **Reset** ⑩.

   Die LED-Anzeige wird zuerst rot, dann grün.

10 Überprüfen Sie die Sensorausrichtung, indem Sie mit dem Fahrrad ein Stück fahren.

   Die rote LED-Anzeige blinkt jedes Mal, wenn der Pedalmagnet den Sensor passiert. Die grüne LED-Anzeige blinkt jedes Mal, wenn der Speichenmagnet den Sensorarm passiert.

   HINWEIS: Die LED-Anzeige blinkt nach dem Zurücksetzen bei den ersten 60 Durchläufen. Wählen Sie erneut die Option **Reset**, wenn weitere Durchgänge erforderlich sind.

11 Wenn alle Geräte korrekt ausgerichtet sind und ordnungsgemäß funktionieren, ziehen Sie die Kabelbinder, den Sensorarm und den Speichenmagneten fest.

   Garmin empfiehlt ein Drehmoment von 0,21 bis 0,27 Nm (1,9 bis 2,4 lbs/Zoll), um eine wasserdichte Versiegelung am Sensorarm des GSC 10 sicherzustellen.

Informationen zum GSC 10

Die Trittfrequenzdaten vom GSC 10 werden immer aufgezeichnet. Falls kein GSC 10 gekoppelt ist, werden GPS-Daten verwendet, um Geschwindigkeit und Distanz zu berechnen.

Ihre Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen. Der GSC 10 verfügt über zwei Sensoren: einen für Trittfrequenz und einen für Geschwindigkeit.

Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung

Die Einstellung für den Durchschnitt ohne Nullwerte ist verfügbar, wenn Sie mit einem optionalen Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser trainieren. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Informationen zum Ändern dieser Einstellung finden Sie auf Seite 9.

Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der ANT+-Sensoren von Drittanbietern, die mit dem Gerät kompatibel sind, ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit Sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (Seite 7).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (Seite 3).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (Seite 10).

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Geschwindigkeitsbereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Garmin Connect verwenden. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Trainingszonen** > **Leistung**.
2 Geben Sie einen FTP-Wert ein.
3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Bevor Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, muss dieser ordnungsgemäß installiert und mit dem GPS-Gerät gekoppelt sein. Außerdem muss er aktiv Daten aufzeichnen.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihren Leistungsmesser beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗.
2 Wählen Sie **Fahrradprofile**.
3 Wählen Sie ein Profil.
4 Wählen Sie ✎ > **Kalibrierung**.
5 Halten Sie den Leistungsmesser aktiv, indem Sie treten, bis die Nachricht angezeigt wird.
6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Koppeln von ANT+-Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie sich den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+-Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin-Gerät.

1 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.

   HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+-Sensoren ein.

2 Wählen Sie im Hauptmenü die Statusleiste oben auf der Seite aus.
3 Wählen Sie einen Sensor aus.
4 Aktivieren Sie den Sensor, und wählen Sie **Suchen**.

   Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, lautet der Status des Sensors **Verbunden**. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Verwenden der Waage

Wenn Sie über eine Waage verfügen, die mit ANT+ kompatibel ist, kann das Gerät Daten von der Waage lesen.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **Waage**.

   Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.

2 Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

   HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

3 Steigen Sie bei entsprechender Aufforderung von der Waage.

   TIPP: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden, Höhe und Informationen von einem optionalen ANT+-Sensor.

HINWEIS: Wenn die Stoppuhr angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Damit Sie über sämtliche Daten verfügen, sollten Sie das Protokoll regelmäßig auf Garmin Connect übertragen.

Anzeigen von Touren

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Protokolle**.
2 Wählen Sie **Letzte Tour** oder **Alle Touren**.
3 Wählen Sie eine Option.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können die Gesamtdaten anzeigen, die Sie auf dem Edge gespeichert haben, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Gesamt**.

Übertragen von Touren auf Garmin Connect

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den Mini-USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

1 Heben Sie die Schutzkappe ① über dem Mini-USB-Anschluss ② an.



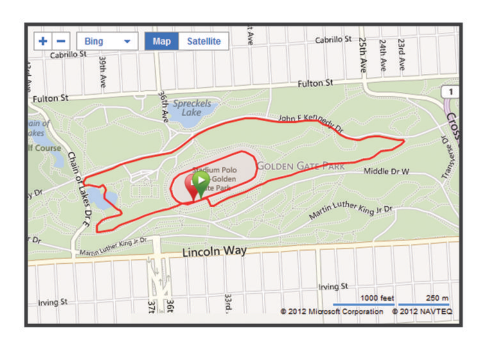
2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
4 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Garmin Connect

Garmin Connect bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, Aktivitäten zu speichern und zu verfolgen, Daten zu analysieren und an andere weiterzugeben. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese Aktivität auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu den Aktivitäten anzeigen, darunter eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit und anpassbare Berichte.



Weitergeben von Aktivitäten: Sie können Ihre Aktivitäten per Email an andere senden oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblings-Websites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Online-Funktionen

Der Edge bietet verschiedene Online-Funktionen für Ihr kompatibles Bluetooth® Smartphone. Weitere Informationen zur Verwendung des Edge finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

HINWEIS: Der Edge muss mit dem Bluetooth-fähigen Smartphone verbunden sein, damit Sie diese Funktionen nutzen können.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Trackingfreunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivitäten werden automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufnahme der Aktivität abschließen.

Downloads von Strecken und Trainings von Garmin Connect: Ermöglicht es Ihnen, bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten zu suchen und sendet diese an das Gerät, damit Sie sie als Strecke oder Training wiederholen können.

Interaktion mit sozialen Medien: Ermöglicht es Ihnen, Updates automatisch auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien zu aktualisieren, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect hochladen.

Wetter-Updates: Sendet die Wetterlage und Unwetterwarnungen in Echtzeit an das Gerät.

Koppeln eines Edge mit dem Smartphone

Sie können den Edge mit einem Apple® oder Android™ Smartphone koppeln, wenn die App Garmin Connect Mobile installiert ist, damit Online-Funktionen verwendet werden können.

1 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und der Edge nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
2 Wählen Sie auf dem Edge die Option ⚒ > **Bluetooth** > **Aktivieren** > **Smartphone koppeln**.
3 Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth-Funktion.

Eine Liste in der Nähe befindlicher Bluetooth-Geräte wird angezeigt.
4 Wählen Sie den Edge aus der Liste aus.
5 Vergewissern Sie sich, dass auf dem Edge und dem Smartphone derselbe Kenncode angezeigt wird.

Sie können jetzt über Garmin Connect Mobile Online-Funktionen aktivieren.

Senden von Touren an das Smartphone

Bevor Sie eine Tour an das Smartphone senden können, müssen Sie die App Garmin Connect Mobile auf dem Smartphone installieren und öffnen und das Gerät mit dem Smartphone koppeln (Seite 10).

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Protokolle**.
2 Wählen Sie eine Tour aus.
3 Wählen Sie .

Löschen des Protokolls

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ■ > **Löschen**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle Touren**, um alle gespeicherten Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
   - Wählen Sie **Alte Touren**, um Aktivitäten zu löschen, die vor über einem Monat aufgezeichnet wurden.
   - Wählen Sie **Alle Gesamt**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.

     HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
   - Wählen Sie **Alle Strecken**, um alle Strecken zu löschen, die Sie auf dem Gerät gespeichert oder darauf übertragen haben.
   - Wählen Sie **Alle Trainings**, um alle Trainings zu löschen, die Sie auf dem Gerät gespeichert oder darauf übertragen haben.
   - Wählen Sie **Alle persönlichen Bestzeiten**, um alle persönlichen Bestzeiten zu speichern, die auf dem Gerät gespeichert sind.

     HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
3 Wählen Sie ✔.

Datenaufzeichnung

Das Gerät verwendet die intelligente Aufzeichnung. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Geschwindigkeit ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert.

Wenn ein Leistungsmesser gekoppelt ist, zeichnet das Gerät jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, aber es wird viel Speicher beansprucht.

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf Seite 7.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie > **System** > **Datenaufzeichnung**.

Aufzeichnungsintervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet.Mit **Intelligent** werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern.Mit **1 s** werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Dateigröße der Aktivität wird erhöht.

Daten mitteln: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenz- und Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den Mini-USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

1 Heben Sie die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.
2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss.
3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

   Das Gerät wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer (Seite 9).

   Das Gerät sowie die Speicherkarte (optional) werden unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundene Laufwerke angezeigt.

   HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke nicht angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Hilfe des Betriebssystems.
2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
3 Wählen Sie eine Datei aus.
4 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
5 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin** oder das Laufwerk der Speicherkarte.
6 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.

   Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts bzw. auf der Speicherkarte angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
3 Wählen Sie eine Datei aus.
4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie das Gerät sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
   - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
   - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Anpassen des Geräts

Profile

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Edge anzupassen, u. a. Profile. Profile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend Ihrer Verwendung optimiert wird. Beispielsweise können Sie unterschiedliche Einstellungen und Ansichten für das Training und das Mountainbiken erstellen.

Wenn Sie ein Profil nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Maßeinheiten, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

Fahrradprofile: Sie können für jedes Ihrer Fahrräder ein Fahrradprofil erstellen. Das Fahrradprofil umfasst optionale ANT+-Sensoren, das Fahrradgewicht, die Radgröße, den Kilometerzählwert und die Kurbellänge.

Aktivitätsprofile: Sie können für jede Art des Radfahrens ein Aktivitätsprofil erstellen. Beispielsweise können Sie jeweils ein Profil für das Training, für Wettkämpfe und für das Mountainbiken haben. Das Aktivitätsprofil umfasst benutzerdefinierte Datenseiten, Alarme, Trainingszonen (z. B. für Herzfrequenz und Geschwindigkeit), Trainingseinstellungen (z. B. **Auto Pause** und **Auto Lap**) sowie Navigationseinstellungen.

Benutzerprofil: Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Fahrtdaten.

Aktualisieren des Fahrradprofils

Sie können 10 Fahrradprofile anpassen. Das Gerät verwendet das Fahrradgewicht, den Kilometerzähler-Wert, die Radgröße und die Kurbellänge, um präzise Fahrtdaten zu berechnen.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Fahrradprofile**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ein Profil.
   - Wählen Sie +, um ein neues Profil hinzuzufügen.
3 Wählen Sie den Namen des Fahrrads.
4 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen, die Farbe und das Bild für das Profil.
5 Wenn Sie einen Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor oder einen Leistungsmesser verwenden, wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Radgrösse** > **Automatisch**, um die Radgröße anhand der GPS-Distanz zu berechnen.
   - Wählen Sie **Radgrösse** > **Benutzerdefiniert**, um die Radgröße einzugeben. Eine Tabelle zu Radgrößen und -umfang finden Sie auf Seite 16.
   - Wählen Sie **Kurbellänge** > **Automatisch**, um die Kurbellänge anhand der GPS-Distanz zu berechnen.
   - Wählen Sie **Kurbellänge** > **Benutzerdefiniert**, um die Kurbellänge einzugeben.

   Vorgenommene Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

Sie können fünf Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Reise anpassen.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ein Profil.
   - Wählen Sie +, um ein neues Profil hinzuzufügen.
3 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen und das Hintergrundbild für das Profil.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen (Seite 10).
   - Wählen Sie **Alarme**, um die Trainingsalarme anzupassen (Seite 3).
   - Wählen Sie **Auto Pause**, um zu ändern, wann die Stoppuhr automatisch anhält (Seite 10).
   - Wählen Sie **Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (Seite 11).
   - Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie die Trainingsdatenseiten bei laufender Stoppuhr angezeigt werden (Seite 11).

   Alle Änderungen werden im aktiven Profil gespeichert.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Fahrtdaten.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Benutzerprofil**.
2 Wählen Sie eine Option.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Bluetooth-Einstellungen

Wählen Sie > **Bluetooth**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth-Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth-Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Bluetooth aktiviert ist.

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit drahtloser Bluetooth-Technologie angezeigt werden.

Smartphone koppeln: Verbindet das Gerät mit einem kompatiblen Bluetooth-Smartphone.

Informationen zu Trainingseinstellungen

Folgende Optionen und Einstellungen ermöglichen es Ihnen, das Gerät basierend auf den Trainingsanforderungen anzupassen. Diese Einstellungen werden in einem Aktivitätsprofil gespeichert. Beispielsweise können Sie Zeit-Alarme für Ihr Rennprofil und Positionsauslöser von Auto Lap® für Ihr Mountainbike-Profil einrichten.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenseiten für jedes Aktivitätsprofil anpassen (Seite 10).

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
4 Wählen Sie eine Datenseite aus.
5 Aktivieren Sie bei Bedarf die Datenseite.
6 Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus, die Sie auf der Seite anzeigen möchten.
7 Wählen Sie ✓.
8 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
9 Wählen Sie ✓.

Verwenden von Auto Pause

Sie können die Funktion Auto Pause® verwenden, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die

Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn die Stoppuhr angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Auto Pause** > **Auto Pause-Modus**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit**, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
5 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (Seite 10).

   Im Datenfeld **Verstrichene Zeit** wird die gesamte Zeit angezeigt, einschließlich der Pausen-Zeit.

Speichern von Runden nach Position

Sie können Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. einen langen Anstieg oder Trainingssprints). Verwenden Sie beim Fahren von Strecken die Option **Nach Position**, um Runden an allen auf der Strecke gespeicherten Rundenpositionen auszulösen.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie ⟲ wählen und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
   - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie ▶ wählen und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Option ⟲ wählen.
   - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie ⟲ wählen.
5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (Seite 10).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
4 Geben Sie einen Wert ein.
5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (Seite 10).

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel** > **Automatische Seitenwechsel-Geschwindigkeit**.
4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern des Hinweises für den Stoppuhrstart

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Dabei werden Sie daran erinnert, die Stoppuhr zu starten, damit die Aufzeichnung der Tourdaten beginnt.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Hinweis für Stoppuhrstart** > **Modus für Hinweis für Stoppuhrstart**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Einmal**.
   - Wählen Sie **Wiederholen** > **Hinweis erneut zeigen**, um den Zeitraum zu ändern, nach dem der Hinweis erneut angezeigt wird.

Systemeinstellungen

Wählen Sie ✗ > **System**.

- GPS-Einstellungen (Seite 11)
- Anzeigeeinstellungen (Seite 12)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (Seite 9)
- Geräteeinstellungen (Seite 12)
- Konfigurationseinstellungen (Seite 12)
- Spracheinstellungen (Seite 12)
- Toneinstellungen (Seite 12)

GPS-Einstellungen

Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Betriebszeit verbessern möchten, können Sie das GPS deaktivieren.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **System** > **GPS** > **GPS-Modus** > **Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (z. B. der GSC 10). Wenn Sie das Gerät das nächste Mal einschalten, sucht es erneut nach Satellitensignalen.

Festlegen der Höhe

Wenn genaue Höhendaten für die aktuelle Position vorliegen, können Sie den Höhenmesser des Geräts manuell kalibrieren.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **System** > **GPS** > **Höhe festlegen**.
2 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie ✓.

Anzeigen von Satelliten

Auf der Satellitenseite werden die aktuellen GPS-Satelliteninformationen angezeigt. Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ✗ > **System** > **GPS** > **Satelliten anzeigen**.

Die GPS-Genauigkeit wird im unteren Teil der Seite angezeigt. Die grünen Balken kennzeichnen die Stärke der jeweils empfangenen Satellitensignale. (Die Satellitennummer wird unter dem jeweiligen Balken angezeigt.)

Ändern der Satelliteneinstellungen

Standardmäßig stellt der Edge eine Verbindung mit GPS- und GLONASS-Satelliten her, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu bieten und die Position schneller zu erfassen. Sie können das Gerät so einrichten, dass nur GPS-Satelliten verwendet werden. Dadurch verlängert sich die Akku-Betriebszeit.

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **System** > **GPS** > **GPS-Modus**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Verbessern Sie die Leistung, indem Sie **GPS+GLONASS** wählen.
   - Verbessern Sie die Akku-Betriebszeit, indem Sie **Nur GPS** wählen.

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie ⚒ > **System** > **Anzeige**.

Display-Beleuchtung: Passt den Zeitraum an, nach dem die Beleuchtung ausgeschaltet wird (Seite 2).

Farbmodus: Richtet das Gerät zur Anzeige von Farben für den Tag oder die Nacht ein. Sie können **Automatisch** wählen, damit das Gerät die Farben für Tag oder Nacht automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

Screenshot: Ermöglicht es Ihnen, das Bild zu speichern, das auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt wird.

Display kalibrieren: Kalibriert den Bildschirm, damit er ordnungsgemäß auf Berührungen reagiert (Seite 14).

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie ⚒ > **System** > **Datenaufzeichnung**.

Aufzeichnungsintervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet.Mit **Intelligent** werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern.Mit **1 s** werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Dateigröße der Aktivität wird erhöht.

Daten mitteln: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenz- und Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Einrichten der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe, Temperatur, Gewicht, Positionsformat und Zeitformat anpassen.

1 Wählen Sie ⚒ > **System** > **Einheiten**.
2 Wählen Sie eine Messgröße.
3 Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

Ändern der Konfigurationseinstellungen

Sie können alle Einstellungen ändern, die Sie bei der ersten Einrichtung konfiguriert haben.

1 Wählen Sie ⚒ > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Grundeinstellungen**.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **System** > **Sprache**.

Einrichten der Töne des Geräts

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **System** > **Töne**.

Zeitzonen

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt das Gerät automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akku-Betriebszeit	20 Stunden, nur GPS 15 Stunden, GPS und GLONASS 6 Stunden, GPS und GLONASS mit 100 % Beleuchtung
Wasserbeständigkeit	IPX7
Betriebstemperatur	-20 ºC bis 70 ºC (-4 ºF bis 158 ºF)
Ladetemperatur	0 ºC bis 45 ºC (32 ºF bis 113 ºF)
Bänder (Dichtungsringe) für die Standardhalterung	Zwei Größen: • AS568-125 Innendurchmesser: 1,3 Zoll Außendurchmesser: 1,5 Zoll Querschnitt: 0,1 Zoll • AS568-131 Innendurchmesser: 1,7 Zoll Außendurchmesser: 1,9 Zoll Querschnitt: 0,1 Zoll **HINWEIS:** Verwenden Sie ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin-Händler.

Informationen zu IPX7

HINWEIS

Das Gerät ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserdicht. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Akku-Betriebszeit	Bis zu 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Wasserbeständigkeit	Wasserbeständig bis 30 m (98,4 Fuß) **HINWEIS:** Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Technische Daten: GSC 10

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Akku-Betriebszeit	Ca. 1,4 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Wasserbeständigkeit	IPX7
Betriebstemperatur	-15 ºC bis 70 ºC (5 ºF bis 158 ºF)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+-Funkübertragungsprotokoll

Pflege des Geräts

HINWEIS

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel oder Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Bringen Sie die Schutzkappe sicher an, um Schäden am Mini-USB-Anschluss zu vermeiden.

Reinigen des Geräts

1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

Schweiß- und Salzrückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Anweisungen zum Waschen finden Sie unter www.garmin.com/HRMcare.
- Spülen Sie den Gurt nach jeder Verwendung ab.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.
- Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.

Batterie des Herzfrequenzsensors

⚠ WARNUNG

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Entnehmen auswechselbarer Batterien.

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle. Material: Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Rufen Sie die Website www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate auf.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



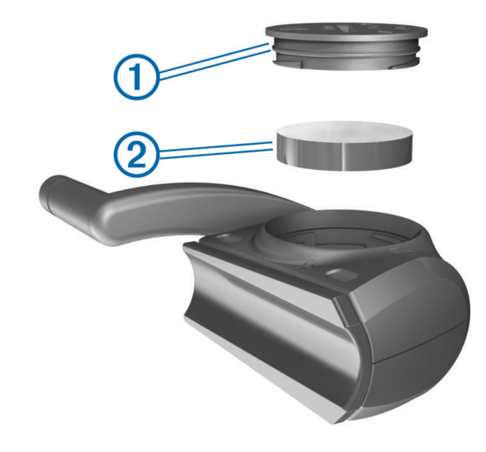
3 Warten Sie 30 Sekunden.
4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

   HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgetauscht haben, müssen Sie ihn wieder mit dem Gerät koppeln.

Wechseln der Batterie des GSC 10

1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich seitlich am GSC 10.



2 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können (Der Pfeil muss auf UNLOCKED zeigen).
3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
4 Warten Sie 30 Sekunden.
5 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

   HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
6 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf LOCKED zeigen.)

Nachdem Sie die Batterie des GSC 10 ausgetauscht haben, müssen Sie den GSC 10 wieder mit dem Gerät koppeln.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Halten Sie ⏻ 10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

1 Schalten Sie das Gerät aus.
2 Berühren Sie mit dem Finger die obere linke Ecke des Touchscreens.
3 Lassen Sie den Finger auf dem Touchscreen, und schalten Sie das Gerät ein.
4 Wählen Sie ✔.

Optimieren der Akku-Betriebszeit

- Reduzieren Sie die Beleuchtung (Seite 14).
- Reduzieren Sie die Zeit für die Bildschirmabschaltung (Seite 14).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (Seite 9).
- Aktivieren Sie die Funktion **Automatisch abschalten** (Seite 14).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth-Funktion (Seite 10).
- Wählen Sie die Einstellung **Nur GPS** (Seite 11).

Verringern der Beleuchtung

1 Wählen Sie ⏻, um die Statusseite zu öffnen.
2 Verwenden Sie ━ und ✚, um die Helligkeit anzupassen.

Anpassen der Display-Beleuchtung

Sie können die Display-Beleuchtung reduzieren, um die Akku-Betriebszeit zu verlängern.

1 Wählen Sie ⏻ > **Display-Beleuchtung**.
2 Wählen Sie eine Option.

Verwenden der Funktion für automatisches Abschalten

Mit dieser Funktion wird das Gerät nach 15-minütiger Inaktivität automatisch ausgeschaltet.

1 Wählen Sie ⚒ > **System** > **Automatisch abschalten**.
2 Wählen Sie **Ein**.

Kalibrieren des Touchscreens

1 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **System** > **Anzeige** > **Display kalibrieren**.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Sperren des Touchscreens

Sie können den Bildschirm sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

1 Wählen Sie ⏻.
2 Wählen Sie 🔒.

Entsperren des Touchscreens

1 Wählen Sie ⏻.
2 Wählen Sie 🔒.

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin-Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Temperaturanzeigen

Wenn das Gerät direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, in der Hand gehalten oder mit einem externem Akkupack aufgeladen wird, kann die vom Gerät angezeigte Temperatur über der tatsächlichen Temperatur liegen. Es kann auch eine gewisse Zeit dauern, bis sich das Gerät an große Temperaturänderungen angepasst hat.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräte-ID, Softwareversion und Lizenzvereinbarung anzeigen.

Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⚒ > **System** > **Info**.

Anhang

Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website http://my.garmin.com auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+-Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Ankunft nächster Wegpunkt: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkte der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ankunftszeit: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Aufstieg zurückgelegt wurde.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Kraftverteilung.

Balance - 10s Ø: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden des Leistungsverhältnisses von links und rechts.

Balance - 30s Ø: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden des Leistungsverhältnisses von links und rechts.

Balance - 3s Ø: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden des Leistungsverhältnisses von links und rechts.

Balance - Runde: Das durchschnittliche Leistungsverhältnis von links und rechts für die aktuelle Runde.

Differenz bis Herzfrequenz: Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz bis nächster Streckenpunkt: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Distanz bis Streckenpunkt: Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.

Distanz zum Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (vertikal): Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

Geschwindigkeit (Ø): Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeit - Letzte Runde: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Geschwindigkeitsbereich: Der aktuelle Geschwindigkeitsbereich.

GPS-Genauigkeit: Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihre Position bei +/-3,65 m (12 Fuß).

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenz-Bereich: Der aktuelle Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem

Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie der Herzfrequenz in der Ruhephase.

HF - %HFR: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

HF - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

HF – Letzte Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Runde %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

HF - Runde %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

HF - Ø %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kalorien (Fett): Die Menge der verbrannten Fettkalorien. Hierfür ist eine Auswertung von New Leaf® erforderlich.

Kilometerzähler: Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.

Leistung: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

Leistung (max.): Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Leistung - % FTP: Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaerobe Schwelle.

Leistung - 10s Ø: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - 30s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - 3s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - IF: Der Intensity Factor für die aktuelle Aktivität.

Leistung – kJ: Die aktuelle Leistungsabgabe in Kilojoule.

Leistung - Letzte Runde: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Leistung - NP: Die Normalized Power für die aktuelle Aktivität.

Leistung - NP - Letzte Runde: Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Leistung - NP - Runde: Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.

Leistung - Runde: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

Leistung - TSS: Der Training Stress Score für die aktuelle Aktivität.

Leistung - Watt/kg: Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

Leistung - Ø: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Letzte Runden-Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Rundenzeit: Die Stoppuhr-Zeit für die letzte beendete Runde.

Max. Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Neigung: Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

Position beim nächsten Punkt: Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

Position beim Ziel: Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.

Rest-Distanz: Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Runden-Distanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Stoppuhr-Zeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit (Ø): Die durchschnittliche Zeit, die für die Vollendung der bisherigen Runden benötigt wurde.

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Trittfrequenz: Die Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (Trittfrequenz) oder Schritte pro Minute. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein.

Trittfrequenz (Durchschnitt): Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenz (Runde): Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Uhrzeit: Die aktuelle Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Verbleibende Kalorien: Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.

Verbleibende Wiederholungen: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

Verbleibende Zeit: Während eines Trainings wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.

Verhältnis - Ø: Das durchschnittliche Leistungsverhältnis von links und rechts für die aktuelle Aktivität.

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie die Stoppuhr beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

VG – 30s Ø: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

Zeit: Die Stoppuhr-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Zeit bis nächster Wegpunkt: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route.

Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis Sonnenaufgang: Die voraussichtlich verbleibende Zeit vor Sonnenaufgang.

Zeit bis Sonnenuntergang: Die voraussichtlich verbleibende Zeit vor Sonnenuntergang.

Zeit bis Ziel: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Informationen zum Ändern des Fahrradprofils finden Sie auf Seite 10.

Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Index

www.garmin.com/support



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Vereinigtes Königreich

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republik China)



